Propolis nedir nasıl kullanılır, propolis faydaları nelerdir?

Dünyanın en güçlü antioksidan kaynağını içeren propolis nedir ve propolis nasıl üretilir? En önemlisi de propolisin faydaları nelerdir?

propolis nedir ?

Propolis, reçinemsi ve yapışkan şeklinde bir maddedir. Dış etkenlerden, mikroorganizmalardan ve diğer zararlılardan kovanı korumak için, bal arıları, değişik bitkilerden toplayarak getirdikleri propolisle kovanın üzerini kaplarlar. Çok çeşitli bitki tomurcuklarının yaprak ve gövdelerinden toplanan reçinemsi bir madde olan propolis, genellikle karaağaç, kayın ve kozalaklı ağaçlardan toplanır. Arılar, gerek peteklerin ağızlarını kapatmak gerek kovanın iç duvarlarını düzgün hâle getirmek ve gerekse başka canlıların içeriye girmesine engel olması amacıyla propolis kullanırlar.

Kovandaki gerek larvalara gerekse mantar ve bakterilere karşı propolis, antibiyotik etki gösterir.

Propolisin toplanma şekli

Propolis, arıcılar tarafından kovandaki balı alma işleminden sonra kovandan kazınarak toplanırlar. Toplanan propolisler bazı işlemlerden geçirildikten sonra kullanıma hazır hale gelir.

Propolisi oluşturan bileşimler

Propolisin önemli bir bölümünü flavonoitlerin oluşturduğu bileşiminde, polifenoller, fenolik asitler ve bunların esterleri, terpenler, steroitler, B1, B2, C ve E vitaminleri, aminoasitler ve mineraller yer almaktadır.

Propolisi saklama koşulları nedir?

Propolisi oda sıcaklığında saklayabilirsiniz. Propolis yaklaşık 18 ay boyunca besin değerini ve özelliklerini yitirmez.

Propolis nasıl kullanılır ?

Propolis tozu halinde kullanımı isteğe göre, propolis tozu ya direkt balla ya da yoğurtla karıştırılarak alınabilir.

Propolis şurubu nasıl elde edilir?

Propolis şurubu için, 75 gram bala 5 gram propolis ekstraktı ve 20 gram ılık su ilave edilerek **propolis şurup** elde edilir.

Propolis polen bal karışımı nasıl yapılır?

Bu karışım için; 1 kg bal için 200 gram havanda dövülmüş polen, 200 gram arı sütü, 50 gram propolis ekstraktı ilave edilerek her zaman kullanılabilecek hale gelir.

Hastalıkların tedavisi ve gençlik enerjisi için propolis karışımı

Propolis polen ve bal karışımıyla, gerek soğuk algınlığı gerek iltihabi hastalıklardan korunma gerekse yaşama enerji ve gençlik katan bir iksir hazırlayabilirsiniz.

Özellikle, yanık, siğil, yara, sivilce ve iltihap gibi deri üzerindeki sorunlu bölgeler, önce bal daha sonra propolis parmaklar arasında yayılarak tatbik edildiğinde en güçlü merhemlere göre 4 kat daha hızlı iyileşme gözlemlenir.

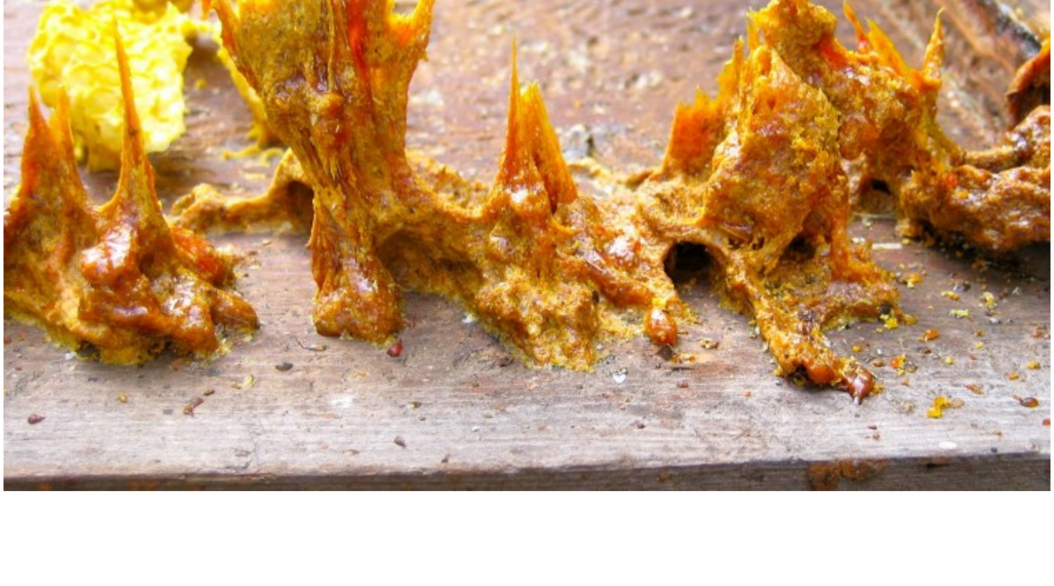
Yorgunluk, baş ağrısı ve strese karşı propolis karışımı

Ilık su ve süt karışımına 2 gram (silme tatlı kaşığı) propolis, 10 gram polen (iki tatlı kaşığı) isteğe bağlı biraz bal ekleyerek yapılacak karışım, yavaş yavaş tüketilirse baş ağrısı, **yorgunluk, stres ve gerginliğe birebirdir. Hastalıklardan veya sakatlanmalardan oluşan ağrı ve sızılara karşı terapi sağlar.**

Özellikle karışımın ılık sıvı halinde kullanımı, **ağız-içi sorunlarının ve sindirim sistemi rahatsızlıklarının iyileşmesini hızlandırı.**

Propolisin çocuklara verilmesi

Çocuklarda saf hali veya toz halinin kullanımı zor olabilir. Bunun için mümkün mertebe bal ile karıştırarak verebileceğimiz gibi, sevdikleri başka karışımlar da yapılabilir. Mesela; yoğurt ve pekmez karışıma propolis ekleyebiliriz.



<u>Propolisin faydaları</u>

1. 100 kat antibiyotik etki içerdiği ortaya çıkmıştır.
2. Doğal antibiyotik özelliğe sahiptir.
3. Enfeksiyonları önlemede etkilidir.
4. Vücutta oluşan toksinleri atmaya destek olur
5. Cildin güzelleştirilmesini sağlar ve sivilceleri yok eder.
6. Ülser ve gastrite karşı oldukça etkilidir.
7. Açık veya kapalı yaraların iyileşme sürecinde 4 kat daha etkilidir.
8. Doku yenilemesinde etkilidir.
9. Diğer arı ürünleriyle (polen) birlikte alındığında insan ömrünü uzatmaktadır.
10. Astım, akciğer hastalığında etkilidir.
11. Solunum enfeksiyonlarında; kronik bronşit ve farenjite karşı oldukça etkilidir.
12. Soğuk algınlığına, nezle ve burun iltihabı hastalıklarına karşı oldukça etkilidir.
13. Prostat hastalığının tedavisinde destekleyici özelliğe sahiptir.
14. Diş eti iltihabında, ağız içi ve gırtlak enfeksiyonlarına karşı etkilidir.
15. Dişlerin beyazlatılmasına destek olur.
16. Sedef hastalığına iyi gelir.
17. Deri enfeksiyonlarını giderici özelliğe sahiptir.
18. Kulak enfeksiyonu tedavisinde etkilidir. (İç kulak- dış kulak iltihapları, akut kulak rahatsızlıkları)
19. Sindirim sistemi rahatsızlıklarında oldukça etkilidir.(Bağırsak Paraziti, mide iltihabı…)
20. Bağışıklık sistemi bozukluklarını düzenlemede yardımcı olur.

Propolis yan etkileri nelerdir? (zararları)

Propolisin şu ana kadar saptanmış herhangi bir yan etkisi görülmemiştir. Yukarıda bahsetmiş olduğumuz dozların çok üstünde kullanımları önerilmemektedir.

Öncelikle arı ürünlerine karşı alerjisi olanların veya ilaç kullananların **Doktor**larına danışmadan bu karışımları kullanmamalarını tavsiye ediyoruz.

Özellikle 2 yaş altı çocuklarda bal ürünlerinin kullanılmaması önerilir.

Geçmiş olsun der, Allah'tan acil şifalar dileriz.

dini-haberler.com